**Организация летнего отдыха ребенка.**

Летние каникулы должны быть посвящены не лежанию перед телевизором и не сидению перед компьютером. Отдых только тогда будет действительно отдыхом, когда он активен, плодотворен для тела и души.

Летние каникулы, проведенные на свежем воздухе, создают большой оздоровительный эффект. Запасы энергии ребенок черпает прежде всего из окружающей среды: летние дни на свежем воздухе обогащают весь организм в целом и мозг в частности кислородом; купание, плавание или хотя бы контрастный душ создают тонизирующую смену температур; хождение босиком по шершавой траве или песку укрепляет нервную систему. Не стоит говорить и о том, что каждому ребенку совсем не во вред элементарно научиться плавать, чего так легко и дешево можно достичь летом на речке, под присмотром бдительного взрослого, в компании ровесников. Но плавание – еще и тот вид спорта, который тесно связан с работой полушарий головного мозга. Плавание кролем, брассом, да и просто «по-собачьи» способствует отработке навыка переключения, то есть задействования попеременно то правого, то левого полушария и их отдельных зон. Умение переключаться необходимо каждому школьнику. Тогда после урока физкультуры он легко справится с контрольной по математике, а после нее получит пятерку по истории или по географии. Да и выполнение различных заданий на уроках русского языка не вызовет особенных сложностей. Плавание одинаково полезно и для гиперактивных детей, не способных и трех минут посидеть спокойно, и для детей вялых, малоподвижных. Активных эта процедура расслабляет, а вот не слишком шустрых, медлительных тонизирует.

Для нормального функционирования головного мозга человеку необходима постоянная энергетическая подпитка коры головного мозга. Хорошей подпиткой для подкорковых отделов являются различные ароматы и яркие впечатления. Чем более ребенок активен, чем разнообразнее его ощущения от взаимодействия с внешней средой, тем лучше функционирует его головной мозг. Лето – время активной жизни птиц, зверей и насекомых. Зимой ребенок может общаться с домашними питомцами, но на каникулах перед ним открывается мир природы дикой. Понаблюдайте за жизнью муравейника, за полетом стрекозы, послушайте голоса птиц, соберите коллекцию птичьих перышек, попробуйте разглядеть в густой кроне белку. Созерцательность, любование природой разовьют внимание и укрепят память.

Музеи и выставки, зоопарк и цирк, детские спектакли и боулинг, книжные магазины и аквапарки, кинотеатры и экскурсии существуют для того, чтобы их посещали. Доставьте радость себе и ребенку, пусть он поймет, что вы дорожите временем, проведенным в его обществе, уважаете его мнение, любите его таким, какой он есть! Попробуйте увлечь его прошлым, рассказав о своей семье, предках. Поведайте о том, где воевал дед или прадед, какая ситуация была в это время в стране, кто стоял во главе государства – вплетайте крупные исторические события в семейный контекст. Старайтесь рассказывать так, чтобы каждая ваша фраза провоцировала ребенка на вопрос. Таким образом он поймет, что история – это не набор непонятных фактов, а события, связанные в какой-то мере и с его жизнью тоже.

Навык чтения должен совершенствоваться постоянно. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок полюбил книгу не жалейте времени и сил. Последний вечерний час перед сном отводите под обязательное чтение. Если ваш ребенок любитель книг, это продолжит традицию, если с чтением есть трудности – выработает привычку. Почитайте вслух, почитайте по очереди, попросите ребенка почитать кому-нибудь другому. Не гонитесь за количеством прочитанных страниц, гораздо важнее понимание прочитанного и эмоциональное переживание. Обсудите вместе с ребенком сюжет, поведение героев, «приложите» их к собственной жизни, восхититесь мастерством и выдумкой автора. Сегодня продается огромное количество аудиокниг с записями классических произведений. Включая запись ребенку перед сном, вы поможете ему с большей эффективностью усвоить содержание произведения. Читать текст, зная интонации и характеры героев, гораздо легче. К тому же, вслушиваясь, ребенок развивает аудиальное восприятие. Таким образом, он не только пассивным образом изучит заданную на лето литературу, но и полюбит чтение. Можно показать ребенку фильм, снятый на основе литературного произведения. Проводите аналогии между жизнью и эпизодом из книги – и юный читатель поймет, что литература не абстрактный вымысел, а очень даже полезная в жизни вещь. Летние каникулы должны быть посвящены не лежанию перед телевизором и не сидению перед компьютером. Сидящий спокойно и никому из взрослых не мешающий ребенок может радовать только строгую учительницу во время урока, а летом такой образ жизни должен быть полностью исключен у детей любого возраста – от первого до последнего класса. Отдых только тогда будет действительно отдыхом, когда он активен, плодотворен для тела и души.

Смена деятельности – лучший отдых. Стремитесь к разнообразию, чередуйте «развлечения», но и не забывайте включать в режим каникулярного дня работу по дому: уборка комнаты, наведение порядка на полке или в ящиках письменного стола, мытье посуды – все это вырабатывает полезные привычки, которые очень пригодятся во взрослой жизни как девочкам, так и мальчикам.

Отдых и сон – понятия, конечно, близкие, но все-таки весь отдых сном не ограничивается. Постарайтесь организовать летний режим дня так, чтобы он не сильно отличался от обычного. Если на каникулах ребенок будет до двух часов ночи гулять по улице, а потом спать до обеда, он вряд ли полноценно отдохнет. «Сонный» мозг – главный тормоз в познавательном процессе, который не прекращается и летом.

Все когда-нибудь кончается… 25 августа – крайний срок возвращения ребенка в его «учебную жизнь». За 5–7 дней до 1 сентября он должен смириться с мыслью, что впереди – новый учебный год, что нужно переходить на рабочий режим дня, постепенно входя в ритм школьной жизни. Если каникулы были интересны и насыщенны, то школьнику самому захочется рассказать об этом своим друзьям, одноклассникам и любимой учительнице. И тогда он будет с нетерпением и восторгом ждать очередного 1 сентября.

Отдых и сон – понятия, конечно, близкие, но все-таки весь отдых сном не ограничивается. Постарайтесь организовать летний режим дня так, чтобы он не сильно отличался от зимнего. Если на каникулах ребенок будет до двух часов ночи «шарахаться» по улице, а потом спать до обеда, он вряд ли полноценно отдохнет. «Сонный» мозг – главный тормоз в познавательном процессе, который не прекращается и летом.

Летом можно забыть обо всех школьных предметах, однако навык чтения должен совершенствоваться постоянно. Но только не заставляйте ребенка читать, не напоминайте ему ежедневно о длиннющем списке, данном учительницей. Ненавязчиво и незаметно подталкивайте его к книге. Проявляйте в этом деле выдумку и изобретательность. И если вы хотите, чтобы ваш ребенок полюбил книгу так, как ее любите вы, не жалейте времени и сил.

Гуляя по летнему лесу, вдыхая запахи сосны и ели, помните, что хвойные ароматы прекрасно расслабляют мышцы и активизируют работу мозга. Когда вам захочется присесть, а то и прилечь на травке в сосновом бору, помечтайте вместе с вашим малышом, сочините сказку, стишок. В конце летних каникул сможете издать «Сборник хвойных сочинений».

Отдых и сон – понятия, конечно, близкие, но все-таки весь отдых сном не ограничивается. Постарайтесь организовать летний режим дня так, чтобы он не сильно отличался от зимнего. Если на каникулах ребенок будет до двух часов ночи «шарахаться» по улице, а потом спать до обеда, он вряд ли полноценно отдохнет. «Сонный» мозг – главный тормоз в познавательном процессе, который не прекращается и летом.

Летом можно забыть обо всех школьных предметах, однако навык чтения должен совершенствоваться постоянно. Но только не заставляйте ребенка читать, не напоминайте ему ежедневно о длиннющем списке, данном учительницей. Ненавязчиво и незаметно подталкивайте его к книге. Проявляйте в этом деле выдумку и изобретательность. И если вы хотите, чтобы ваш ребенок полюбил книгу так, как ее любите вы, не жалейте времени и сил.

Гуляя по летнему лесу, вдыхая запахи сосны и ели, помните, что хвойные ароматы прекрасно расслабляют мышцы и активизируют работу мозга. Когда вам захочется присесть, а то и прилечь на травке в сосновом бору, помечтайте вместе с вашим малышом, сочините сказку, стишок. В конце летних каникул сможете издать «Сборник хвойных сочинений».